

4月給食献立表

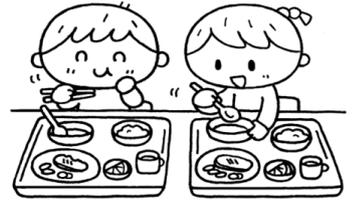
日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	火	牛乳 ビスケット	梅ご飯・新じゃが五目煮・小松菜の煮びたし・納豆・果物	牛乳 かるかん ☆
2	水	牛乳 クラッカー	白飯・筑前煮・焼きししゃも・もやしとわかめの酢の物・果物	牛乳 小倉パン ☆
3	木	牛乳 クッキー	白飯・マーボー豆腐・華風ソテー・果物	牛乳 おふラスク ☆
4	金	牛乳 せんべい	白飯・魚の竜田揚げ・切り干し大根の和風サラダ もずくスープ・ミニゼリー	牛乳 クッキー
5	土	牛乳 ビスケット	けんちんうどん・きゅうりの磯和え・果物	牛乳 せんべい
6	日			
7	月	牛乳 クラッカー	白飯・肉じゃが・青菜のしらす和え・ミニトマト・手作りふりかけ 果物	牛乳 キッシュ ☆
8	火	牛乳 カステラ	カレーライス・スナップエンドウのサラダ・果物	牛乳 チーズパインサンド ☆
9	水	牛乳 ビスケット	白飯・魚の塩焼き・春キャベツの和え物・豆乳汁	牛乳 チーズ せんべい
10	木	牛乳 せんべい	白飯・豚肉の生姜炒め・焼きビーフン・味噌汁・果物	牛乳 米粉のモチモチケーキ ☆
11	金	牛乳 クッキー	白飯・ポークビーンズ・ツナサラダ・ミニトマト	牛乳 果物のヨーグルトかけ ☆
12	土	牛乳 クラッカー	味噌ラーメン・果物	牛乳 せんべい
13	日			
14	月	牛乳 ビスケット	白飯・クリームシチュー・フレンチサラダ・果物	牛乳 若草蒸しパン ☆
15	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・魚のラビゴットソースかけ・干草和え・もずくスープ	牛乳 豆腐入り甘辛団子 ☆
16	水	牛乳 おかき	白飯・大豆の磯煮・ししゃもの味醂干し キャベツとわかめの酢の物・果物	牛乳 焼きそば ☆
17	木	牛乳 クラッカー	白飯・揚げ豚の三色和え・呉汁・ミニゼリー	牛乳 小魚 せんべい
18	金	牛乳 せんべい	白飯・鶏肉の照り煮・マカロニサラダ・味噌汁・果物	お茶 じゃこおにぎり ☆
19	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティ・きゅうりの磯和え・果物	牛乳 クッキー
20	日			
21	月	牛乳 クッキー	白飯・春野菜の煮物・じゃこと千切り野菜のサワー・納豆 ミニトマト	牛乳 豆乳もち ☆
22	火	牛乳 カステラ	わかめご飯・豆腐ハンバーグ・ひじきの炒め煮・金時煮豆 おろしスープ・果物	牛乳 きな粉クリームサンド ☆
23	水	牛乳 せんべい	白飯・牛肉と野菜のソテー・ジャーマンポテト・若竹汁	牛乳 フルーツゼリー ☆
24	木	牛乳 ビスケット	白飯・揚げ餃子・春雨サラダ・チンゲン菜のチャイナスープ ミニゼリー	牛乳 チーズ おかき
25	金	牛乳 クッキー	白飯・豆腐のカレー煮・コーンサラダ・果物	牛乳 ミニメロンパン ☆
26	土	牛乳 クラッカー	肉みそうどん・果物	牛乳 せんべい
27	日			
28	月	牛乳 せんべい	白飯・さつま汁・ほうれん草のソテー・手作りふりかけ・果物	牛乳 小魚 クッキー
29	火			
30	水	牛乳 ビスケット	白飯・鶏肉のケチャップ煮・野菜炒め・もやしスープ	牛乳 あんこパイ ☆

☆印は手作りおやつです。

ご入園・ご進級おめでとうございます

4月は新入園児にとっても、進級園児にとっても、新しい生活の始まりです。乳幼児期は「食習慣の基礎がつくれる大切な時期」です。この頃の食体験が一生の嗜好や食習慣等を左右するといわれています。

こども園の給食は成長期に必要な栄養素のバランスだけでなく、季節感のある旬の食材も取り入れています。家庭で食べたことのない味や苦手な食べ物との出会いもありますが、このような経験を繰り返して、いろいろな食べ物の味に慣れ“素材の美味しさ”“食事の楽しさ”を感じられるようになって欲しいと思います。



旬の食材

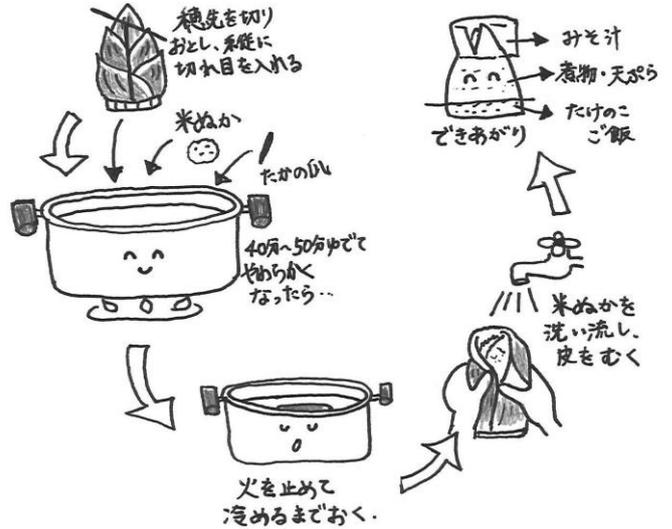
たけのこ



たけのこは4月から5月が旬です。「朝掘ったら、その日に食べよ」と言われますが、これは時間の経過とともにえぐみが増すためです。選ぶときは

皮に光沢があり、穂先が黄色いものを選ぶと新鮮です。全体に適度な湿りけがあることもポイントに。栄養はローカロリーですが、たんぱく質やカリウム、食物繊維が豊富で、ビタミンB₁なども含まれます。

たけのこの下ごしらえ



23日に「若竹汁」を取り入れました

若竹汁は“わかめ”と“たけのこ”が入ります。たけのこは春を味わう野菜の一つですが、成長が早く一晩で大きく育つことで知られています。

子どもたちが、たけのこのようにすくすくと育っていくことを願い、給食にも取り入れました。幾重にも着物を重ねたような姿の皮つきたけのこはこの時期にしか出回りません。せっかくの機会です。子どもたちにも見せてあげてはいかがでしょうか。姿を変えたたけのこに子どもたちは驚き、食べ物に関心を持つことで食育につながると思います。



若竹汁

【材料】3上児1人分

- ・豆腐……………20g
- ・生たけのこ…14g
- ・米ぬか……………適量
- ・わかめ(干)…0.5g
- ・ねぎ……………3g
- ・しょうゆ………2g
- ・塩……………適量
- ・だしかつお…2g
- ・だし昆布……0.5g

【作り方】

- ①昆布とかつおでだしを取っておく。
- ②生たけのこをぬかでアクぬきし、短冊切りにする。
- ③わかめは水に戻し食べやすい大きさに切る。豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
- ④沸騰した①にしょうゆ、塩で味つけし、たけのこわかめをさっと煮た後豆腐を入れ火を止める。

「いただきます」「ごちそうさま」の心

食事のマナーには、はしの使い方や姿勢など、人と楽しくおいしく食事をするためのものや、食べ物への感謝の心を表すものがあります。



食事前後のあいさつである「いただきます」「ごちそうさま」の言葉は、自然の中で育ってきた食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表すものです。

私たちが健康に生きていけるのも、野菜や果物、穀物や魚・肉類など、様々な命をいただいているからです。

マナーというと堅苦しいと思われがちですが、基本的な食事のマナーは、小さいころから身につけていきたいものです。ただし、じょうずにできなくてもあまり焦らず、食べる楽しみを感じながら少しずつ食事のマナーを伝えていきたいと思います。